



مستشار وزير الدفاع :

## جيش الدفاع والجبهة الداخلية

### يجب اعدادهما لمواجهة النوايا المبيتة ضد اسرائيل

القدس - اعرب البروفيسور يوسف هركابي مستشار وزير الدفاع امس عن اعتقاده بان الزعماء العرب قد غيروا خططهم منذ حرب اكتوبر .

وقال ان هؤلاء الزعماء همجروا الاتجاه ايدولوجي للقدس على اسرائيل وتبنوا برنامجا يرمي للقدس على اسرائيل ليس بالوسائل العسكرية فحسب وانما كذلك محاولة تقويضها من الداخل .

واضاف ان هذه الحقيقة تفرض على اسرائيل اعداد جيش الدفاع الاسرائيلي والتعب بأسره كذلك من اجل مواجهة هذه النوايا .

### السون الى باريس في زيارة رسمية

القدس - يتوجه السيد بنحال الوكيل المساعد لوزير الخارجية الى باريس في زيارة رسمية تستغرق خمسة ايام .

وسيجري السيد الون محادثات مع الرئيس الفرنسي فاليري جيسكار ديستان والسيد جان سولفانديز وزير الخارجية الفرنسي حول علاقات اسرائيل مع دول السوق الاوروبية المشتركة والسياسة الفرنسية ازاء الشرق الاوسط .

وسيجتمع السيد الون كذلك برئيس الجمعية الوطنية الفرنسية وزعماء الجالية اليهودية في فرنسا ورئيس بلدية باريس .

### رئيس جليليل للثقافة

#### الصحفيين في القدس

القدس - انتخب السيد دافيد ساغيف رئيسا لثقافة الصحفيين في القدس خلفا للسيد دان بلوخ الذي انتخب رئيسا لثقافة الصحفيين العامة الاوسط .

### قيادة منطقة الضفة الغربية

ضابط القيادة للشؤون الداخلية مجلس التنظيم الاعلى تصديق مخطط تنظيم تفصيلي رقم ٧٤-١ - البيرة بشأن تعديل شارع في حي رقم ١١١ وحي رقم ٢٢ وفقا لصلاحياتها بموجب المادة ٢٠ من الامر بشأن قانون تنظيم المدن والقرى والبلدية - الضفة الغربية - رقم ٥٨١ - ٥٧٣١ - ١٩٧١ ووفقا للمادة ٢٤ - ٥٠ - ٤٠ من قانون تنظيم المدن والقرى والبلدية رقم ٧٩ لسنة ١٩٦٦ . فرد مجلس التنظيم الاعلى ان يري مفول مخطط التنظيم التفصيلي رقم ٧٤-١ بشأن تعديل شارع حسب المخطط المرفق والذي يعمل مجلس التنظيم الاعلى . يري مفول هذا المخطط بعد ١٥ يوما من تاريخ نشره في الجريدة . التاريخ : ١٩٧٥-٤-٢٧

ل. سربنيك ضابط القيادة للشؤون الداخلية في قيادة منطقة الضفة الغربية رئيس مجلس التنظيم الاعلى

### قيادة منطقة الضفة الغربية

ضابط القيادة للشؤون الداخلية مجلس التنظيم الاعلى تصديق مخطط تنظيم تفصيلي رقم ٧٣-١ - نابلس بشأن تنظيم جزء من المركز التجاري مع تنظيم موقف خاص للسيارات تحسب الارض وفقا لصلاحياتها بموجب المادة ٢٠ من الامر بشأن قانون تنظيم المدن والقرى والبلدية - الضفة الغربية - رقم ٥٨١ - ٥٧٣١ - ١٩٧١ ووفقا للمادة ٢٤ - ٥٠ - ٤٠ من قانون تنظيم المدن والقرى والبلدية رقم ٧٩ لسنة ١٩٦٦ . فرد مجلس التنظيم الاعلى ان يري مفول مخطط التنظيم التفصيلي رقم ٧٣-١ بشأن تنظيم جزء من المركز التجاري مع تنظيم موقف خاص للسيارات تحت الارض حسب المخطط المرفق والذي يعمل مجلس التنظيم الاعلى . يري مفول هذا المخطط بعد ١٥ يوما من تاريخ نشره في الجريدة . التاريخ : ١٩٧٥-٤-٢٧

ل. سربنيك ضابط القيادة للشؤون الداخلية في قيادة منطقة الضفة الغربية رئيس مجلس التنظيم الاعلى

### عيد الفصح لدى الطائفة السامرية

اخفل ظهر اول امس على جبل جرزيم في نابلس عيد الفصح لدى الطائفة السامرية وحضر الاحتفال السيد اسرائيل يشايو رئيس الكنيست وحاكم منطقة نابلس العسكري ومستشار قيادة الضفة الغربية للشؤون العربية وقائد شرطة السامرة وجوهود من المبعوثين والسياح .

وقد بدأ الاحتفال بمسيرة الكاهن الاكبر للطائفة السامرية الكاهن عمر بن يتسحاق بن بيت ال كان المذبح وبعد ذلك بدأ أبناء الطائفة السامرية بتلاوة الصلوات الخاصة وانتهى الاحتفال بنصر القرايين .

### وزير العدل يزور امريكا

طار بن غوريون - غادر البلاد الى الولايات المتحدة السيد حاييم صادق وزير العدل في زيارة تستغرق اسبوعين مودعا من قبل الجالية اليهودية . كما سيشارك السيد صادق في العمل الاعلامي الاسرائيلي .

### وزير الدولة يلعب لوضع برنامج سلام

القدس - دعا امس السيد جديعون هاوزر وزير الدولة الى تشكيل لجنة وزارية تقوم بصياغة برنامج اسرائيل للتوصل الى اتفاقية سلام شاملة مع الدول العربية .

واعرب السيد هاوزر في مقابلة اذاعية عن اعتقاده بان على اسرائيل ان تبني استنادا للتوصل الى حلول القلبية وسط على جميع الجبهات . ولكنه اضاف ان السلام يجب ان يحقق في عصرنا هذا وليس في الاجيال القادمة كما يقترح الرئيس انور السادات .

## احتفالات الطائفة الدرزية بعيد النبي شعيب عليه السلام

### وزير الاديان يشيد بتضحيات أبناء الطائفة

حيفا - من شقيق منصور - احتفل أبناء الطائفة الدرزية في اسرائيل وهضبة الجولان يوم الجمعة بعيد النبي شعيب عليه السلام . وقد وصلت الى المقام المقدس الذي يضم رفات هذا النبي الكريم الكائن في سنج جبل حنين القريب من طبريا عشرات الوفود من مختلف القرى الدرزية في الجليل والكرمل والجولان للمشاركة في الاحتفالات الدينية والشعبية .

وقد مثل الحكومة الاسرائيلية في هذه الاحتفالات وزير الشؤون الدينية الدكتور اسحق رافائيل الذي وصل الى المقام في معيته نائب المدير العام لوزارة والعامي زكي كمال مدير المحاكم الدينية الدرزية .

### جائزة الاخاء

حيفا - من شقيق منصور - اعلن السيد كمال القاسم مستشار وزير التجارة والصناعة للشؤون العربية مؤسس نادي الاخاء الدرزي في قرية الرامة عن منح جائزة نصف سنوية باسم «جائزة الاخاء» في شهر تشرين الاول في مقر النادي في الرامة وقرية شبيب في احتفالات النبي شعيب .

وقال ان هذه الجائزة تمنح لاحد الصحفيين الذي يسهم في كتاباته في تغطية الاحتفالات العامة والتشجيرات التي تقام في حياة الطائفة الدرزية في اسرائيل وتقلها بدقة وامانة الامر الذي يساعد على تعزيز الاخوة والتفاهم المتبادلين بين مواطني اسرائيل على اختلاف طوائفهم وستمنح اول جائزة من هذا القبيل في احتفال خاص في مقر النادي في الرامة في شهر تشرين الاول القادم .

### اعلان بخصوص ابداع برنامج مخطط

يعلن بهذا وفقا للمادة ٨٩ لقانون التخطيط والبناء ١٩٦٥ انه في مكتب اللجنة المحلية للتخطيط والبناء - القدس اودع برنامج مخطط يسمى «برنامج مخطط رقم ٢٠٩٨» . مرفق للبرنامج خارطة مودعة كذلك . وهذه هي التسمية السوفلية بالبرنامج : بلاك ٣٠١٤ - قسيمة ٥٩ وإسم قسيمات : ٥٨ ، ٦٠ ، ٦١ ، ٧٨ ، ٧٩ ، ٨٠ ، ٨١ ، ٨٢ ، ٨٣ ، ٨٤ ، ٨٥ ، ٨٦ ، ٨٧ ، ٨٨ ، ٨٩ ، ٩٠ ، ٩١ ، ٩٢ ، ٩٣ ، ٩٤ ، ٩٥ ، ٩٦ ، ٩٧ ، ٩٨ ، ٩٩ ، ١٠٠ ، ١٠١ ، ١٠٢ ، ١٠٣ ، ١٠٤ ، ١٠٥ ، ١٠٦ ، ١٠٧ ، ١٠٨ ، ١٠٩ ، ١١٠ ، ١١١ ، ١١٢ ، ١١٣ ، ١١٤ ، ١١٥ ، ١١٦ ، ١١٧ ، ١١٨ ، ١١٩ ، ١٢٠ ، ١٢١ ، ١٢٢ ، ١٢٣ ، ١٢٤ ، ١٢٥ ، ١٢٦ ، ١٢٧ ، ١٢٨ ، ١٢٩ ، ١٣٠ ، ١٣١ ، ١٣٢ ، ١٣٣ ، ١٣٤ ، ١٣٥ ، ١٣٦ ، ١٣٧ ، ١٣٨ ، ١٣٩ ، ١٤٠ ، ١٤١ ، ١٤٢ ، ١٤٣ ، ١٤٤ ، ١٤٥ ، ١٤٦ ، ١٤٧ ، ١٤٨ ، ١٤٩ ، ١٥٠ ، ١٥١ ، ١٥٢ ، ١٥٣ ، ١٥٤ ، ١٥٥ ، ١٥٦ ، ١٥٧ ، ١٥٨ ، ١٥٩ ، ١٦٠ ، ١٦١ ، ١٦٢ ، ١٦٣ ، ١٦٤ ، ١٦٥ ، ١٦٦ ، ١٦٧ ، ١٦٨ ، ١٦٩ ، ١٧٠ ، ١٧١ ، ١٧٢ ، ١٧٣ ، ١٧٤ ، ١٧٥ ، ١٧٦ ، ١٧٧ ، ١٧٨ ، ١٧٩ ، ١٨٠ ، ١٨١ ، ١٨٢ ، ١٨٣ ، ١٨٤ ، ١٨٥ ، ١٨٦ ، ١٨٧ ، ١٨٨ ، ١٨٩ ، ١٩٠ ، ١٩١ ، ١٩٢ ، ١٩٣ ، ١٩٤ ، ١٩٥ ، ١٩٦ ، ١٩٧ ، ١٩٨ ، ١٩٩ ، ٢٠٠ ، ٢٠١ ، ٢٠٢ ، ٢٠٣ ، ٢٠٤ ، ٢٠٥ ، ٢٠٦ ، ٢٠٧ ، ٢٠٨ ، ٢٠٩ ، ٢١٠ ، ٢١١ ، ٢١٢ ، ٢١٣ ، ٢١٤ ، ٢١٥ ، ٢١٦ ، ٢١٧ ، ٢١٨ ، ٢١٩ ، ٢٢٠ ، ٢٢١ ، ٢٢٢ ، ٢٢٣ ، ٢٢٤ ، ٢٢٥ ، ٢٢٦ ، ٢٢٧ ، ٢٢٨ ، ٢٢٩ ، ٢٣٠ ، ٢٣١ ، ٢٣٢ ، ٢٣٣ ، ٢٣٤ ، ٢٣٥ ، ٢٣٦ ، ٢٣٧ ، ٢٣٨ ، ٢٣٩ ، ٢٤٠ ، ٢٤١ ، ٢٤٢ ، ٢٤٣ ، ٢٤٤ ، ٢٤٥ ، ٢٤٦ ، ٢٤٧ ، ٢٤٨ ، ٢٤٩ ، ٢٥٠ ، ٢٥١ ، ٢٥٢ ، ٢٥٣ ، ٢٥٤ ، ٢٥٥ ، ٢٥٦ ، ٢٥٧ ، ٢٥٨ ، ٢٥٩ ، ٢٦٠ ، ٢٦١ ، ٢٦٢ ، ٢٦٣ ، ٢٦٤ ، ٢٦٥ ، ٢٦٦ ، ٢٦٧ ، ٢٦٨ ، ٢٦٩ ، ٢٧٠ ، ٢٧١ ، ٢٧٢ ، ٢٧٣ ، ٢٧٤ ، ٢٧٥ ، ٢٧٦ ، ٢٧٧ ، ٢٧٨ ، ٢٧٩ ، ٢٨٠ ، ٢٨١ ، ٢٨٢ ، ٢٨٣ ، ٢٨٤ ، ٢٨٥ ، ٢٨٦ ، ٢٨٧ ، ٢٨٨ ، ٢٨٩ ، ٢٩٠ ، ٢٩١ ، ٢٩٢ ، ٢٩٣ ، ٢٩٤ ، ٢٩٥ ، ٢٩٦ ، ٢٩٧ ، ٢٩٨ ، ٢٩٩ ، ٣٠٠ ، ٣٠١ ، ٣٠٢ ، ٣٠٣ ، ٣٠٤ ، ٣٠٥ ، ٣٠٦ ، ٣٠٧ ، ٣٠٨ ، ٣٠٩ ، ٣١٠ ، ٣١١ ، ٣١٢ ، ٣١٣ ، ٣١٤ ، ٣١٥ ، ٣١٦ ، ٣١٧ ، ٣١٨ ، ٣١٩ ، ٣٢٠ ، ٣٢١ ، ٣٢٢ ، ٣٢٣ ، ٣٢٤ ، ٣٢٥ ، ٣٢٦ ، ٣٢٧ ، ٣٢٨ ، ٣٢٩ ، ٣٣٠ ، ٣٣١ ، ٣٣٢ ، ٣٣٣ ، ٣٣٤ ، ٣٣٥ ، ٣٣٦ ، ٣٣٧ ، ٣٣٨ ، ٣٣٩ ، ٣٤٠ ، ٣٤١ ، ٣٤٢ ، ٣٤٣ ، ٣٤٤ ، ٣٤٥ ، ٣٤٦ ، ٣٤٧ ، ٣٤٨ ، ٣٤٩ ، ٣٥٠ ، ٣٥١ ، ٣٥٢ ، ٣٥٣ ، ٣٥٤ ، ٣٥٥ ، ٣٥٦ ، ٣٥٧ ، ٣٥٨ ، ٣٥٩ ، ٣٦٠ ، ٣٦١ ، ٣٦٢ ، ٣٦٣ ، ٣٦٤ ، ٣٦٥ ، ٣٦٦ ، ٣٦٧ ، ٣٦٨ ، ٣٦٩ ، ٣٧٠ ، ٣٧١ ، ٣٧٢ ، ٣٧٣ ، ٣٧٤ ، ٣٧٥ ، ٣٧٦ ، ٣٧٧ ، ٣٧٨ ، ٣٧٩ ، ٣٨٠ ، ٣٨١ ، ٣٨٢ ، ٣٨٣ ، ٣٨٤ ، ٣٨٥ ، ٣٨٦ ، ٣٨٧ ، ٣٨٨ ، ٣٨٩ ، ٣٩٠ ، ٣٩١ ، ٣٩٢ ، ٣٩٣ ، ٣٩٤ ، ٣٩٥ ، ٣٩٦ ، ٣٩٧ ، ٣٩٨ ، ٣٩٩ ، ٤٠٠ ، ٤٠١ ، ٤٠٢ ، ٤٠٣ ، ٤٠٤ ، ٤٠٥ ، ٤٠٦ ، ٤٠٧ ، ٤٠٨ ، ٤٠٩ ، ٤١٠ ، ٤١١ ، ٤١٢ ، ٤١٣ ، ٤١٤ ، ٤١٥ ، ٤١٦ ، ٤١٧ ، ٤١٨ ، ٤١٩ ، ٤٢٠ ، ٤٢١ ، ٤٢٢ ، ٤٢٣ ، ٤٢٤ ، ٤٢٥ ، ٤٢٦ ، ٤٢٧ ، ٤٢٨ ، ٤٢٩ ، ٤٣٠ ، ٤٣١ ، ٤٣٢ ، ٤٣٣ ، ٤٣٤ ، ٤٣٥ ، ٤٣٦ ، ٤٣٧ ، ٤٣٨ ، ٤٣٩ ، ٤٤٠ ، ٤٤١ ، ٤٤٢ ، ٤٤٣ ، ٤٤٤ ، ٤٤٥ ، ٤٤٦ ، ٤٤٧ ، ٤٤٨ ، ٤٤٩ ، ٤٥٠ ، ٤٥١ ، ٤٥٢ ، ٤٥٣ ، ٤٥٤ ، ٤٥٥ ، ٤٥٦ ، ٤٥٧ ، ٤٥٨ ، ٤٥٩ ، ٤٦٠ ، ٤٦١ ، ٤٦٢ ، ٤٦٣ ، ٤٦٤ ، ٤٦٥ ، ٤٦٦ ، ٤٦٧ ، ٤٦٨ ، ٤٦٩ ، ٤٧٠ ، ٤٧١ ، ٤٧٢ ، ٤٧٣ ، ٤٧٤ ، ٤٧٥ ، ٤٧٦ ، ٤٧٧ ، ٤٧٨ ، ٤٧٩ ، ٤٨٠ ، ٤٨١ ، ٤٨٢ ، ٤٨٣ ، ٤٨٤ ، ٤٨٥ ، ٤٨٦ ، ٤٨٧ ، ٤٨٨ ، ٤٨٩ ، ٤٩٠ ، ٤٩١ ، ٤٩٢ ، ٤٩٣ ، ٤٩٤ ، ٤٩٥ ، ٤٩٦ ، ٤٩٧ ، ٤٩٨ ، ٤٩٩ ، ٥٠٠ ، ٥٠١ ، ٥٠٢ ، ٥٠٣ ، ٥٠٤ ، ٥٠٥ ، ٥٠٦ ، ٥٠٧ ، ٥٠٨ ، ٥٠٩ ، ٥١٠ ، ٥١١ ، ٥١٢ ، ٥١٣ ، ٥١٤ ، ٥١٥ ، ٥١٦ ، ٥١٧ ، ٥١٨ ، ٥١٩ ، ٥٢٠ ، ٥٢١ ، ٥٢٢ ، ٥٢٣ ، ٥٢٤ ، ٥٢٥ ، ٥٢٦ ، ٥٢٧ ، ٥٢٨ ، ٥٢٩ ، ٥٣٠ ، ٥٣١ ، ٥٣٢ ، ٥٣٣ ، ٥٣٤ ، ٥٣٥ ، ٥٣٦ ، ٥٣٧ ، ٥٣٨ ، ٥٣٩ ، ٥٤٠ ، ٥٤١ ، ٥٤٢ ، ٥٤٣ ، ٥٤٤ ، ٥٤٥ ، ٥٤٦ ، ٥٤٧ ، ٥٤٨ ، ٥٤٩ ، ٥٥٠ ، ٥٥١ ، ٥٥٢ ، ٥٥٣ ، ٥٥٤ ، ٥٥٥ ، ٥٥٦ ، ٥٥٧ ، ٥٥٨ ، ٥٥٩ ، ٥٦٠ ، ٥٦١ ، ٥٦٢ ، ٥٦٣ ، ٥٦٤ ، ٥٦٥ ، ٥٦٦ ، ٥٦٧ ، ٥٦٨ ، ٥٦٩ ، ٥٧٠ ، ٥٧١ ، ٥٧٢ ، ٥٧٣ ، ٥٧٤ ، ٥٧٥ ، ٥٧٦ ، ٥٧٧ ، ٥٧٨ ، ٥٧٩ ، ٥٨٠ ، ٥٨١ ، ٥٨٢ ، ٥٨٣ ، ٥٨٤ ، ٥٨٥ ، ٥٨٦ ، ٥٨٧ ، ٥٨٨ ، ٥٨٩ ، ٥٩٠ ، ٥٩١ ، ٥٩٢ ، ٥٩٣ ، ٥٩٤ ، ٥٩٥ ، ٥٩٦ ، ٥٩٧ ، ٥٩٨ ، ٥٩٩ ، ٦٠٠ ، ٦٠١ ، ٦٠٢ ، ٦٠٣ ، ٦٠٤ ، ٦٠٥ ، ٦٠٦ ، ٦٠٧ ، ٦٠٨ ، ٦٠٩ ، ٦١٠ ، ٦١١ ، ٦١٢ ، ٦١٣ ، ٦١٤ ، ٦١٥ ، ٦١٦ ، ٦١٧ ، ٦١٨ ، ٦١٩ ، ٦٢٠ ، ٦٢١ ، ٦٢٢ ، ٦٢٣ ، ٦٢٤ ، ٦٢٥ ، ٦٢٦ ، ٦٢٧ ، ٦٢٨ ، ٦٢٩ ، ٦٣٠ ، ٦٣١ ، ٦٣٢ ، ٦٣٣ ، ٦٣٤ ، ٦٣٥ ، ٦٣٦ ، ٦٣٧ ، ٦٣٨ ، ٦٣٩ ، ٦٤٠ ، ٦٤١ ، ٦٤٢ ، ٦٤٣ ، ٦٤٤ ، ٦٤٥ ، ٦٤٦ ، ٦٤٧ ، ٦٤٨ ، ٦٤٩ ، ٦٥٠ ، ٦٥١ ، ٦٥٢ ، ٦٥٣ ، ٦٥٤ ، ٦٥٥ ، ٦٥٦ ، ٦٥٧ ، ٦٥٨ ، ٦٥٩ ، ٦٦٠ ، ٦٦١ ، ٦٦٢ ، ٦٦٣ ، ٦٦٤ ، ٦٦٥ ، ٦٦٦ ، ٦٦٧ ، ٦٦٨ ، ٦٦٩ ، ٦٧٠ ، ٦٧١ ، ٦٧٢ ، ٦٧٣ ، ٦٧٤ ، ٦٧٥ ، ٦٧٦ ، ٦٧٧ ، ٦٧٨ ، ٦٧٩ ، ٦٨٠ ، ٦٨١ ، ٦٨٢ ، ٦٨٣ ، ٦٨٤ ، ٦٨٥ ، ٦٨٦ ، ٦٨٧ ، ٦٨٨ ، ٦٨٩ ، ٦٩٠ ، ٦٩١ ، ٦٩٢ ، ٦٩٣ ، ٦٩٤ ، ٦٩٥ ، ٦٩٦ ، ٦٩٧ ، ٦٩٨ ، ٦٩٩ ، ٧٠٠ ، ٧٠١ ، ٧٠٢ ، ٧٠٣ ، ٧٠٤ ، ٧٠٥ ، ٧٠٦ ، ٧٠٧ ، ٧٠٨ ، ٧٠٩ ، ٧١٠ ، ٧١١ ، ٧١٢ ، ٧١٣ ، ٧١٤ ، ٧١٥ ، ٧١٦ ، ٧١٧ ، ٧١٨ ، ٧١٩ ، ٧٢٠ ، ٧٢١ ، ٧٢٢ ، ٧٢٣ ، ٧٢٤ ، ٧٢٥ ، ٧٢٦ ، ٧٢٧ ، ٧٢٨ ، ٧٢٩ ، ٧٣٠ ، ٧٣١ ، ٧٣٢ ، ٧٣٣ ، ٧٣٤ ، ٧٣٥ ، ٧٣٦ ، ٧٣٧ ، ٧٣٨ ، ٧٣٩ ، ٧٤٠ ، ٧٤١ ، ٧٤٢ ، ٧٤٣ ، ٧٤٤ ، ٧٤٥ ، ٧٤٦ ، ٧٤٧ ، ٧٤٨ ، ٧٤٩ ، ٧٥٠ ، ٧٥١ ، ٧٥٢ ، ٧٥٣ ، ٧٥٤ ، ٧٥٥ ، ٧٥٦ ، ٧٥٧ ، ٧٥٨ ، ٧٥٩ ، ٧٦٠ ، ٧٦١ ، ٧٦٢ ، ٧٦٣ ، ٧٦٤ ، ٧٦٥ ، ٧٦٦ ، ٧٦٧ ، ٧٦٨ ، ٧٦٩ ، ٧٧٠ ، ٧٧١ ، ٧٧٢ ، ٧٧٣ ، ٧٧٤ ، ٧٧٥ ، ٧٧٦ ، ٧٧٧ ، ٧٧٨ ، ٧٧٩ ، ٧٨٠ ، ٧٨١ ، ٧٨٢ ، ٧٨٣ ، ٧٨٤ ، ٧٨٥ ، ٧٨٦ ، ٧٨٧ ، ٧٨٨ ، ٧٨٩ ، ٧٩٠ ، ٧٩١ ، ٧٩٢ ، ٧٩٣ ، ٧٩٤ ، ٧٩٥ ، ٧٩٦ ، ٧٩٧ ، ٧٩٨ ، ٧٩٩ ، ٨٠٠ ، ٨٠١ ، ٨٠٢ ، ٨٠٣ ، ٨٠٤ ، ٨٠٥ ، ٨٠٦ ، ٨٠٧ ، ٨٠٨ ، ٨٠٩ ، ٨١٠ ، ٨١١ ، ٨١٢ ، ٨١٣ ، ٨١٤ ، ٨١٥ ، ٨١٦ ، ٨١٧ ، ٨١٨ ، ٨١٩ ، ٨٢٠ ، ٨٢١ ، ٨٢٢ ، ٨٢٣ ، ٨٢٤ ، ٨٢٥ ، ٨٢٦ ، ٨٢٧ ، ٨٢٨ ، ٨٢٩ ، ٨٣٠ ، ٨٣١ ، ٨٣٢ ، ٨٣٣ ، ٨٣٤ ، ٨٣٥ ، ٨٣٦ ، ٨٣٧ ، ٨٣٨ ، ٨٣٩ ، ٨٤٠ ، ٨٤١ ، ٨٤٢ ، ٨٤٣ ، ٨٤٤ ، ٨٤٥ ، ٨٤٦ ، ٨٤٧ ، ٨٤٨ ، ٨٤٩ ، ٨٥٠ ، ٨٥١ ، ٨٥٢ ، ٨٥٣ ، ٨٥٤ ، ٨٥٥ ، ٨٥٦ ، ٨٥٧ ، ٨٥٨ ، ٨٥٩ ، ٨٦٠ ، ٨٦١ ، ٨٦٢ ، ٨٦٣ ، ٨٦٤ ، ٨٦٥ ، ٨٦٦ ، ٨٦٧ ، ٨٦٨ ، ٨٦٩ ، ٨٧٠ ، ٨٧١ ، ٨٧٢ ، ٨٧٣ ، ٨٧٤ ، ٨٧٥ ، ٨٧٦ ، ٨٧٧ ، ٨٧٨ ، ٨٧٩ ، ٨٨٠ ، ٨٨١ ، ٨٨٢ ، ٨٨٣ ، ٨٨٤ ، ٨٨٥ ، ٨٨٦ ، ٨٨٧ ، ٨٨٨ ، ٨٨٩ ، ٨٩٠ ، ٨٩١ ، ٨٩٢ ، ٨٩٣ ، ٨٩٤ ، ٨٩٥ ، ٨٩٦ ، ٨٩٧ ، ٨٩٨ ، ٨٩٩ ، ٩٠٠ ، ٩٠١ ، ٩٠٢ ، ٩٠٣ ، ٩٠٤ ، ٩٠٥ ، ٩٠٦ ، ٩٠٧ ، ٩٠٨ ، ٩٠٩ ، ٩١٠ ، ٩١١ ، ٩١٢ ، ٩١٣ ، ٩١٤ ، ٩١٥ ، ٩١٦ ، ٩١٧ ، ٩١٨ ، ٩١٩ ، ٩٢٠ ، ٩٢١ ، ٩٢٢ ، ٩٢٣ ، ٩٢٤ ، ٩٢٥ ، ٩٢٦ ، ٩٢٧ ، ٩٢٨ ، ٩٢٩ ، ٩٣٠ ، ٩٣١ ، ٩٣٢ ، ٩٣٣ ، ٩٣٤ ، ٩٣٥ ، ٩٣٦ ، ٩٣٧ ، ٩٣٨ ، ٩٣٩ ، ٩٤٠ ، ٩٤١ ، ٩٤٢ ، ٩٤٣ ، ٩٤٤ ، ٩٤٥ ، ٩٤٦ ، ٩٤٧ ، ٩٤٨ ، ٩٤٩ ، ٩٥٠ ، ٩٥١ ، ٩٥٢ ، ٩٥٣ ، ٩٥٤ ، ٩٥٥ ، ٩٥٦ ، ٩٥٧ ، ٩٥٨ ، ٩٥٩ ، ٩٦٠ ، ٩٦١ ، ٩٦٢ ، ٩٦٣ ، ٩٦٤ ، ٩٦٥ ، ٩٦٦ ، ٩٦٧ ، ٩٦٨ ، ٩٦٩ ، ٩٧٠ ، ٩٧١ ، ٩٧٢ ، ٩٧٣ ، ٩٧٤ ، ٩٧٥ ، ٩٧٦ ، ٩٧٧ ، ٩٧٨ ، ٩٧٩ ، ٩٨٠ ، ٩٨١ ، ٩٨٢ ، ٩٨٣ ، ٩٨٤ ، ٩٨٥ ، ٩٨٦ ، ٩٨٧ ، ٩٨٨ ، ٩٨٩ ، ٩٩٠ ، ٩٩١ ، ٩٩٢ ، ٩٩٣ ، ٩٩٤ ، ٩٩٥ ، ٩٩٦ ، ٩٩٧ ، ٩٩٨ ، ٩٩٩ ، ١٠٠٠ ، ١٠٠١ ، ١٠٠٢ ، ١٠٠٣ ، ١٠٠٤ ، ١٠٠٥ ، ١٠٠٦ ، ١٠٠٧ ، ١٠٠٨ ، ١٠٠٩ ، ١٠١٠ ، ١٠١١ ، ١٠١٢ ، ١٠١٣ ، ١٠١٤ ، ١٠١٥ ، ١٠١٦ ، ١٠١٧ ، ١٠١٨ ، ١٠١٩ ، ١٠٢٠ ، ١٠٢١ ، ١٠٢٢ ، ١٠٢٣ ، ١٠٢٤ ، ١٠٢٥ ، ١٠٢٦ ، ١٠٢٧ ، ١٠٢٨ ، ١٠٢٩ ، ١٠٣٠ ، ١٠٣١ ، ١٠٣٢ ، ١٠٣٣ ، ١٠٣٤ ، ١٠٣٥ ، ١٠٣٦ ، ١٠٣٧ ، ١٠٣٨ ، ١٠٣٩ ، ١٠٤٠ ، ١٠٤١ ، ١٠٤٢ ، ١٠٤٣ ، ١٠٤٤ ، ١٠٤٥ ، ١٠٤٦ ، ١٠٤٧ ، ١٠٤٨ ، ١٠٤٩ ، ١٠٥٠ ، ١٠٥١ ، ١٠٥٢ ، ١٠٥٣ ، ١٠٥٤ ، ١٠٥٥ ، ١٠٥٦ ، ١٠٥٧ ، ١٠٥٨ ، ١٠٥٩ ، ١٠٦٠ ، ١٠٦١ ، ١٠٦٢ ، ١٠٦٣ ، ١٠٦٤ ، ١٠٦٥ ، ١٠٦٦ ، ١٠٦٧ ، ١٠٦٨ ، ١٠٦٩ ، ١٠٧٠ ، ١٠٧١ ، ١٠٧٢ ، ١٠٧٣ ، ١٠٧٤ ، ١٠٧٥ ، ١٠٧٦ ، ١٠٧٧ ، ١٠٧٨ ، ١٠٧٩ ، ١٠٨٠ ، ١٠٨١ ، ١٠٨٢ ، ١٠٨٣ ، ١٠٨٤ ، ١٠٨٥ ، ١٠٨٦ ، ١٠٨٧ ، ١٠٨٨ ، ١٠٨٩ ، ١٠٩٠ ، ١٠٩١ ، ١٠٩٢ ، ١٠٩٣ ، ١٠٩٤ ، ١٠٩٥ ، ١٠٩٦ ، ١٠٩٧ ، ١٠٩٨ ، ١٠٩٩ ، ١١٠٠ ، ١١٠١ ، ١١٠٢ ، ١١٠٣ ، ١١٠٤ ، ١١٠٥ ، ١١٠٦ ، ١١٠٧ ، ١١٠٨ ، ١١٠٩ ، ١١١٠ ، ١١١١ ، ١١١٢ ، ١١١٣ ، ١١١٤ ، ١١١٥ ، ١١١٦ ، ١١١٧ ، ١١١٨ ، ١١١٩ ، ١١٢٠ ، ١١٢١ ، ١١٢٢ ، ١١٢٣ ، ١١٢٤ ، ١١٢٥ ، ١١٢٦ ، ١١٢٧ ، ١١٢٨ ، ١١٢٩ ، ١١٣٠ ، ١١٣١ ، ١١٣٢ ، ١١٣٣ ، ١١٣٤ ، ١١٣٥ ، ١١٣٦ ، ١١٣٧ ، ١١٣٨ ، ١١٣٩ ، ١١٤٠ ، ١١٤١ ، ١١٤٢ ، ١١٤٣ ، ١١٤٤ ، ١١٤٥ ، ١١٤٦ ، ١١٤٧ ، ١١٤٨ ، ١١٤٩ ، ١١٥٠ ، ١١٥١ ، ١١٥٢ ، ١١٥٣ ، ١١٥٤ ، ١١٥٥ ، ١١٥٦ ، ١١٥٧ ، ١١٥٨ ، ١١٥٩ ، ١١٦٠ ، ١١٦١ ، ١١٦٢ ، ١١٦٣ ، ١١٦٤ ، ١١٦٥ ، ١١٦٦ ، ١١٦٧ ، ١١٦٨ ، ١١٦٩ ، ١١٧٠ ، ١١٧١ ، ١١٧٢ ، ١١٧٣ ، ١١٧٤ ، ١١٧٥ ، ١١٧٦ ، ١١٧٧ ، ١١٧٨ ، ١١٧٩ ، ١١٨٠ ، ١١٨١ ، ١١٨٢ ، ١١٨٣ ، ١١٨٤ ، ١١٨٥ ، ١١٨٦ ، ١١٨٧ ، ١١٨٨ ، ١١٨٩ ، ١١٩٠ ، ١١٩١ ، ١١٩٢ ، ١١٩٣ ، ١١٩٤ ، ١١٩٥ ، ١١٩٦ ، ١١٩٧ ، ١١٩٨ ، ١١٩٩ ، ١٢٠٠ ، ١٢٠١ ، ١٢٠٢ ، ١٢٠٣ ، ١٢٠٤ ، ١٢٠٥ ، ١٢٠٦ ، ١٢٠٧ ، ١٢٠٨ ، ١٢٠٩ ، ١٢١٠ ، ١٢١١ ، ١٢١٢ ، ١٢١٣ ، ١٢١٤ ، ١٢١٥ ، ١





# كلمة

**دور حضارة**  
اقترح الكثيرون من المواطنين العرب - وطالبوا بالحاج - بتأسيس وإقامة نواد على مستوى لائق في قرانا ومدننا . ولكن مطالبهم حله ذهبت ادراج الرياح . اليوم اريد ان اقترح امرا اخر .. طبعا اقل اهمية ولكن ليس فقط لا يتطلب ميزانية كبيرة بل انه ينشئ ميزانية مجانسا البلدية ..

ما رأي رؤساء هذه المجالس واعضاؤها في اقامة دور حضارة عصرية لاطفال الاهل والمعلمين من تعليمات وموكلات واعمال ؟ الامر بسيط جدا .. بناء او استئجار دار مناسبة . تجهيزها ببعض الاف الليترات .. ومعلمتان او مدرستان فقط ! هذه الخطوة ستكون بالغة الاهمية بالنسبة للمرأة العاملة التي لم يبلغ طفلها او طفلتها من العمر بحيث ترسله الى روضة الاطفال . او تلك الام التي لا تستطيع حمايتها او والدتها او جاريتها الاستمرار في العناية بطفلها أثناء تواجدها في الوظيفة .

وإذا تأملت المجالس عاجزة عن هذه المهمة البسيطة .. فلتنم على الاقل بتشجيع بعض المعلمات او السيدات على تأسيس دور حضارة خاصة .. ولتمنحها ائتاييد والمراقبة .

فيدا



## غيرة الزوج قد يكون سبب البدينة لدى الزوجة !

ما هي اسباب البدينة النسائية ؟ اسباب كثيرة ولم يزل الطب يكتشفها ويأتي بعد حين بتصالحات وادوات من شأنها ان تصون اناقة المرأة وذلك الخط الشهيدي الذي أصبح ينظر كل حسنة في كل مكان .. خط النحافة . ولكن فرقة من الاطباء الاميركيين وعلماء النفس يثبت في مطالعة حديثة سريعا غير متوقع بين اسباب البدينة النسائية وعو ان الزوج الغيرود على زوجته سبب اساسي من اسباب البدينة والسمنة الزوجية . ففي جامعة - ميشن - كنف الاستاذ رشاد - سيوارت ومعاونوه عن حساب عدد الحركات والاهمال الواد للفتنة في الفتاة المديدة النح - وانصرفوا الى تحليل اسباب البدينة من ابواب نفسية - فابنوا على شريط آلة التسجيل الحديث الزوج مع زوجته وقت المشا والفتا في نحو مائة اسرة - ثم سموا الشريط وحلوا فعوى الاحاديث - واستجوبوا

كانت اما ثلاثة اطفال احدهم

كثف في طفولته المبكرة عن نوع في الرسم مما جعل الاسرة تشيد بفتنه وتحميه ايماء تشجيع لدرجة ان والده كان يصبر في بقاءه اخوته في الملبس وفي المصروف اليومي وحتى في طريقة المعاملة لدرجة انه كان يقدم لضيوف الاسرة على انه نايقة العائلة ومعلمها المرتقب .

وكان شقيقين الاخرين يراقبان تصرفات امهما كوالدهما بكثير من الحيرة والتدبر فكلما لا يعرف ان يرسم ولا يعرف كيف يكشف عن مواهبه بل ان طريقة والديهما في المعاملة قتلت في نفسيهما اي رغبة في الابتكار والتفوق حتى كان الطفل الصغير لا يجد طريقة للتعبير عما اصابه من شيق نفسي الا بتكسير كل شي وتطعيم كل ما يقع في يديه مهما كان غاليا ونفيسا ولم تغفل الام الى ان لليرة عوامل ملهمة في نفس الصغار فكانت دائما تقول لابنتها ستكون فنانا .. انظر الى اخيك انه الفنان الذي سيفرض داس امله . وكان الطفل يسمح هذه الكلمات ثم ينهار في بكاء حار يهز جسمه التحيل مع الانبعاث من الاصل كان يقوم من سريره ليصطحب ما يعثر عليه .. وهكذا خطا الاوان في حق ابنتهما وكادا يحولاهما الى طفلين قد جرحهما الانحراف لذلك الاول لك سيدتي القارئة .. لا تقعي في هذا المازق وإذا وجدت نفقا عند احد ابناك فلا تجعله سبيلا في رقاب الاخرين ومن الخطا ان تجبري ببقية بناتك على محاولة تقليد احدهم بامل اظهار نبوغ في نفس الانبياء لان مواهب النبوغ تختلف من طفل الى اخر فقد ينبغ طفل في الرسم وقد ينبغ اخر في فك وتركيب اللعبات وقد تنبغ ابنتك في التطريز .. او في الرياضة او في ذلك ذلك موهبة محاولة اكتشاف مواهب النبوغ في طفلك ثم العمل على تنمية موهبته دون حاجة لان يكون جميع ابناءك نسخة واحدة .

## اظفارك الحساسة كيف تعتنين بها ؟

مهم هو جمال هذا الجزء الصغرى في الجسم (الافتر) لان له جاذبيته الخاصة وجعله . اعتنا به ضروري لانه واضح لكل الميرون واليه المصطفى بها اجمل وارتق قد تغفل يدك بعض الرساق بسبب اعمال المنزل . ولكن اذكر انك انك العمل لا يفر الديق اذا عرفت كيف تعتني بها . وتستخدم الكيماويات المذيبة وتقلل الأظفار بطريقة سريعة . تكون الظفر من ثلاث طبقات من الخلايا الحية بين كل طبقة وطبقة فليقل عن الرطوبة والالتهابات التي تجعلها ولعا .

والواد الرئيسية في تكوين الاظفار هي الاملاح المعدنية والبروتين والكيراتين . واي نقص في هذه المواد يترك اربا ريبا على جمال اليد والافتر كما هي لاجدا وما . والاظفار جزء حساس يتأثر بالظفر . وخاصة في الحالات الصحية والعينية والنفسية . واذا لم تقم في العناية بالشكل الظاهر للسليقة في معالجة شكل الظفار والمحافظة عليها .

١ - ان قرض الاظفار بالانسان او تقشيرها يصيب يؤدي الى التهابات فامتني عن هذه العادة السيئة . ٢ - عندما تقوين بعض الاعمال المنزلية وتستخدمين المواد الكيماوية كالصابون وغيره اصعدك ليجر الكفوف للرواية . ٣ - اذا كان الظفر طويلا يجب استعمال القص القصص لهذا الغرض ولا يجب ان تستعمل المبرد المعدني لانه يؤدي الظفر . ٤ - عند تنظيف الاظفار من الداخل



## كيف نتمنى مواطن

كيف نتمنى مواطن النبوغ عند اطفالنا ؟ كانت اما ثلاثة اطفال احدهم كثف في طفولته المبكرة عن نوع في الرسم مما جعل الاسرة تشيد بفتنه وتحميه ايماء تشجيع لدرجة ان والده كان يصبر في بقاءه اخوته في الملبس وفي المصروف اليومي وحتى في طريقة المعاملة لدرجة انه كان يقدم لضيوف الاسرة على انه نايقة العائلة ومعلمها المرتقب .

وكان شقيقين الاخرين يراقبان تصرفات امهما كوالدهما بكثير من الحيرة والتدبر فكلما لا يعرف ان يرسم ولا يعرف كيف يكشف عن مواهبه بل ان طريقة والديهما في المعاملة قتلت في نفسيهما اي رغبة في الابتكار والتفوق حتى كان الطفل الصغير لا يجد طريقة للتعبير عما اصابه من شيق نفسي الا بتكسير كل شي وتطعيم كل ما يقع في يديه مهما كان غاليا ونفيسا ولم تغفل الام الى ان لليرة عوامل ملهمة في نفس الصغار فكانت دائما تقول لابنتها ستكون فنانا .. انظر الى اخيك انه الفنان الذي سيفرض داس امله . وكان الطفل يسمح هذه الكلمات ثم ينهار في بكاء حار يهز جسمه التحيل مع الانبعاث من الاصل كان يقوم من سريره ليصطحب ما يعثر عليه .. وهكذا خطا الاوان في حق ابنتهما وكادا يحولاهما الى طفلين قد جرحهما الانحراف لذلك الاول لك سيدتي القارئة .. لا تقعي في هذا المازق وإذا وجدت نفقا عند احد ابناك فلا تجعله سبيلا في رقاب الاخرين ومن الخطا ان تجبري ببقية بناتك على محاولة تقليد احدهم بامل اظهار نبوغ في نفس الانبياء لان مواهب النبوغ تختلف من طفل الى اخر فقد ينبغ طفل في الرسم وقد ينبغ اخر في فك وتركيب اللعبات وقد تنبغ ابنتك في التطريز .. او في الرياضة او في ذلك ذلك موهبة محاولة اكتشاف مواهب النبوغ في طفلك ثم العمل على تنمية موهبته دون حاجة لان يكون جميع ابناءك نسخة واحدة .

## دنيا الشباب

### سن اتخاذ القرارات

يواجه الشباب في سن المراهقة الكثير من المشاكل التي لم يجهدها من قبل والتي مرجعها يعود لتسليم النفس الذي يباينه اما بسبب اتخاذ القرارات التي قد انزلها وحاشا لفتنتها اوسيب تضارب الافكار في سخلته الفتنة مما ينتج عنها قلق واضطراب حرك شاب يمر بهذه الفترة التي عليه فيها ان يتخذ ام قرارات حياته ويبدأ اول الخطوات فيها . مثلا المهنة التي يحلم بها يشغلها عند تخرجه لكي يجد تخصصه المناسب لها في الثانوية .. وصلاات الزوجية التي يتناها .. وانها اخرى عديدة يواجهها الشاب لاول مرة في حياته مع مواقف مختلفة عليه ان يجد رايه من اغلبها بفرده ان كان ناضجا عاطفيا . وهنا تظهر دوافع داخلية الى حين الوجود والتكيف مع تعديلات المستقبل . وتكون خطوات اول لثبوت المهنة وزيادة قوته في فترة استعداده لمهنة مشاكل لتجربة الكثيرة دون ان يوجهها المدرسون او يستلها الاباء او يتمد بها الاصدقاء . فلهذا ان يهني للافضل بنفسه .

## بشرتك في الصباح

تتوقف على عنايةك بيشترك في الفترة الصباحية فاضارته طوال اليوم كما يساعدك على تغطية ثقب اليوم كله وهي باتيالك الخطوات الالية في اول مرة تدخين الحمام في ذلك الصباح : بقطعة جليلة ببال مشط او ببال خاص بالجلد الحساس امسحي وجهك لتخلصين من الافرازات الدهنية التي تغطى اثناء الليل .

## الخوف من القدرة الجنسية

يقول علماء النفس ان كل انسان تقريبا يعاني في وقت من الاوقات او طوال الوقت من مخاوف واوهام جنسية ويلاحظ هؤلاء العلماء ان معظم هذه المخاوف تتركز على القدرة الجنسية حيث ان الرجال بشكل خاص يشعرون ان يصابوا بالعجز الجنسي . ومع انه قد لا يكون هناك مبرر للخوف والاشك في القدرة الجنسية فان الكثيرين يجدون انفسهم مضيقين وداء غدة الخوف . والسبب الرئيسي للخوف على القدرة الجنسية عند الرجل وفي شكوكه حول قدرته يعود ليرجع الى اقتناع الرجل بالعلاقة الوثيقة القائمة بين رجولته

بقول علماء النفس ان كل انسان تقريبا يعاني في وقت من الاوقات او طوال الوقت من مخاوف واوهام جنسية ويلاحظ هؤلاء العلماء ان معظم هذه المخاوف تتركز على القدرة الجنسية حيث ان الرجال بشكل خاص يشعرون ان يصابوا بالعجز الجنسي . ومع انه قد لا يكون هناك مبرر للخوف والاشك في القدرة الجنسية فان الكثيرين يجدون انفسهم مضيقين وداء غدة الخوف . والسبب الرئيسي للخوف على القدرة الجنسية عند الرجل وفي شكوكه حول قدرته يعود ليرجع الى اقتناع الرجل بالعلاقة الوثيقة القائمة بين رجولته

بقول علماء النفس ان كل انسان تقريبا يعاني في وقت من الاوقات او طوال الوقت من مخاوف واوهام جنسية ويلاحظ هؤلاء العلماء ان معظم هذه المخاوف تتركز على القدرة الجنسية حيث ان الرجال بشكل خاص يشعرون ان يصابوا بالعجز الجنسي . ومع انه قد لا يكون هناك مبرر للخوف والاشك في القدرة الجنسية فان الكثيرين يجدون انفسهم مضيقين وداء غدة الخوف . والسبب الرئيسي للخوف على القدرة الجنسية عند الرجل وفي شكوكه حول قدرته يعود ليرجع الى اقتناع الرجل بالعلاقة الوثيقة القائمة بين رجولته

بقول علماء النفس ان كل انسان تقريبا يعاني في وقت من الاوقات او طوال الوقت من مخاوف واوهام جنسية ويلاحظ هؤلاء العلماء ان معظم هذه المخاوف تتركز على القدرة الجنسية حيث ان الرجال بشكل خاص يشعرون ان يصابوا بالعجز الجنسي . ومع انه قد لا يكون هناك مبرر للخوف والاشك في القدرة الجنسية فان الكثيرين يجدون انفسهم مضيقين وداء غدة الخوف . والسبب الرئيسي للخوف على القدرة الجنسية عند الرجل وفي شكوكه حول قدرته يعود ليرجع الى اقتناع الرجل بالعلاقة الوثيقة القائمة بين رجولته

بقول علماء النفس ان كل انسان تقريبا يعاني في وقت من الاوقات او طوال الوقت من مخاوف واوهام جنسية ويلاحظ هؤلاء العلماء ان معظم هذه المخاوف تتركز على القدرة الجنسية حيث ان الرجال بشكل خاص يشعرون ان يصابوا بالعجز الجنسي . ومع انه قد لا يكون هناك مبرر للخوف والاشك في القدرة الجنسية فان الكثيرين يجدون انفسهم مضيقين وداء غدة الخوف . والسبب الرئيسي للخوف على القدرة الجنسية عند الرجل وفي شكوكه حول قدرته يعود ليرجع الى اقتناع الرجل بالعلاقة الوثيقة القائمة بين رجولته

بقول علماء النفس ان كل انسان تقريبا يعاني في وقت من الاوقات او طوال الوقت من مخاوف واوهام جنسية ويلاحظ هؤلاء العلماء ان معظم هذه المخاوف تتركز على القدرة الجنسية حيث ان الرجال بشكل خاص يشعرون ان يصابوا بالعجز الجنسي . ومع انه قد لا يكون هناك مبرر للخوف والاشك في القدرة الجنسية فان الكثيرين يجدون انفسهم مضيقين وداء غدة الخوف . والسبب الرئيسي للخوف على القدرة الجنسية عند الرجل وفي شكوكه حول قدرته يعود ليرجع الى اقتناع الرجل بالعلاقة الوثيقة القائمة بين رجولته

بقول علماء النفس ان كل انسان تقريبا يعاني في وقت من الاوقات او طوال الوقت من مخاوف واوهام جنسية ويلاحظ هؤلاء العلماء ان معظم هذه المخاوف تتركز على القدرة الجنسية حيث ان الرجال بشكل خاص يشعرون ان يصابوا بالعجز الجنسي . ومع انه قد لا يكون هناك مبرر للخوف والاشك في القدرة الجنسية فان الكثيرين يجدون انفسهم مضيقين وداء غدة الخوف . والسبب الرئيسي للخوف على القدرة الجنسية عند الرجل وفي شكوكه حول قدرته يعود ليرجع الى اقتناع الرجل بالعلاقة الوثيقة القائمة بين رجولته

## الجنس

الجنس - فالقدرة الجنسية او بالاحرى على هذه القدرة تعتمد كثيرا على الحالة النفسية عند الرجل . فحقوقه مثلا من الفشل الجنسي قد يجعله يشغل وكراهيته لزوجته قد تمنعه - دون ان يشعر - عن التوجه جنسيا معها . وانشغاله بامور العمل قد يجعله يبتعد عن القدرة على الجماع ورغم محاولات العديدة - فهنا الفشل هو الذي يجبر المؤدية الى هذا الفشل .

خوفه من فشله يجعله يشغل ثانية . وهنا يزداد الخوف ويزداد نسبة الفشل حيث تبدأ دائرة الخوف المفرغة . فمثل ثم خوف اخر ثم خوف اخر . وما يزيد الفشل بلة يرون زلزالهم يتحدون عن كذا مرة من الجماع . او عن عدم النساء اللاتي عروهن . فانهم يخشون ان قالوا الحقيقة . ان يقل بهم الاخرون القوتون تشعرون رجولتهم في تقزم . وهذا الكذب من جانب البعض يؤدي الاخرين الذين قد يعتقدون انهم بالمثل ناقصون ومقصرون . لكنهم لو ادركوا حدود القدرة الجنسية لمرؤوا انهم طبيعيين وان ما يتحدث عنه زملاؤهم هو الشئ غير الطبيعي .

واقترعوا هذا بالتفسير يجرهم الى سلسلة من الواهام والمخاوف التي قد تؤدي بهم الى عجز جنسي حقيقي . كما ان شعور الرجل بالتقصير سيؤدي به الى السعي حثيثا عن كل ما يسمح عنه من ادوية ومقويات ومشروبات واقطعة . ويأخذ بزيارة طبيب ورا . طبيب شارحا له مستغفرا منه . ومعهما الموضوع . ويهلث ورا . كل ما يعتقد انه سيسطيه قوة جنسية اضافية . ولكن يا عزيزي الرجل لا تقع اسير عقدة المبالغة . وان شكوك الرجل في قدرته الجنسية تسفر في الوقت نفسه عن شكوكه في اداءه الجنسي فيضطرب كيانه وتآكل نفسيته بشكل خطير في بعض الاحيان مما يؤثر بدوره على نشاطه كإنسان داخل محيطه عمله وبيته ومجتمعه . اذن لا بد من وضع الانتباه على الحروف والايضاح لكل رجل انه طبيعي تماما طالما هو قادر جنسيا يقضي التفرغ عن عدد مرات التفرغ الجنسي مع زوجته خصوصا وان العدد يعتمد على ثلاثة امور اولها السن وبودره يعتمد على قوة التفرغ بينهما . وثالثها الرواية . حيث تلعب البيئات الرواية دورها في تحديد الامتزة وبالتالي الرغبة في الاشياء . ومن نعمتها

القدرة على التألم والتكيف مع الحاضر والمحيط والاكنايات فيشكولوني الصمود امام ظروفهم في الوقت الذي يجب عليهم فيصوماجتها وتيسيرها لصالحهم وصالح اسرهم .

وتغطي مرحلة الطفولة العاطفية ضروري في سبل ان يحصل الفرد على حياة سعيدة وناجحة والتي من اهم شروطها التفصح العاطفي في الرجل . والا كان الفرد من ميزاته مع عدم قدرته على اخذ مواقف حاسمة .. بالاضافة الى الشك الذي يعصف به والتم الذي يعده على كل خطوة اقدم عليها . فيمن اكرهم الشرب وينزلون للقاء ويخبرونهم مع نسا . اخريات غير زوجاتهم وربما كن اقل مشين جالا واكرسا . وذلك بقصد الانصراف لفسه وشغل بال الزوجة عليه واثبات الرجولة لنفسه .

المراهقة .. والسمنة كل امرأة معرضة للسمنة في فترات معينة من حياتها . وهم صمد الفترات : المراهقة . والحمل . والرضاعة . وفي حالة المراهقة لا بد من عرض الحالة على الطبيب . ومن الخطا اتخاذ موقف سلبي كما تفعل كثير من الاسر . بدوي ان الولد او البنت سيكبر . وهذه السمنة عبارة عن ذخيرة للقول .. وجدير بالذكر ان اسباب السمنة في سن المراهقة ليست بيولوجية في كل الحالات . فهي قد ترجع الى اسباب نفسية . الامر الذي يتطلب علاجا طبيا وشرافا دقيقا .

اما فترات الحمل والولادة والرضاعة . فهي العدو الاول لمرشاة المرأة . ويرجع ذلك الى حساس المرأة بان الحمل سوف يفسد جمالها مظهرها ومن ثم تتركها على التامل بان الرنة عايب . كما ان هناك من تصوم ان عليها ان تاكل كثيرا خلال فترة الحمل . لانها تحتاج الى طعام لشخصين .. وهذا خطأ فان الطفل لا يحتاج الى نفس الطعام الذي يحتاج اليه نحن الكبار . والمفروض ان يحدد الطبيب قاسمة بالاذنية التي تقيد الجنين لتسهيل طعامها اليومي . وهي عماما الاباين ومشقتها والمواد التي تحتوي على الكالسيوم وهكذا تسبب المرأة التي رشاقها بالتألم احيانا او بالافراط في الطعام فحيانا اخرى وتكون النتيجة سمنة مفرطة لا تعرف كيف تتخلص منها بالطريقة الصحيحة . فهي اما ان تلجأ الى الرجيم القاتل او تستخدم الادوية .

لا بد ان تكون المرأة اكثر وعيا . وانها لا يمكن ان تكون سمنة . فليكن لها وعي . وانها لا يمكن ان تكون سمنة . فليكن لها وعي . وانها لا يمكن ان تكون سمنة . فليكن لها وعي .



## الاختصار لك

يتطلع الناس اليك . ويذكرون يا لروعة . كيف تغيرت ؟ بسلطات تعجبهم . لا تعني . بان الشيرات ايضا . كانت تقوى راسك . او انك كنت سمنة . صرخات تعجبهم تعني بانك اصبت شخصية جديسة . شخصية حيوية . اكل يمتلك اسلوبا خاصا في التفاء والكتاب . يحفظ به من خلال تعليقات الناس . والقدرة اللاتية . هلا . قدامك جارية امير . هذا امره في تصرفه . والقدرة ذات الجسد فلتلي . سنا . جارية جدا . فبستان حريزي مع طر . ملون . اليوم . لك بطن مسجل . الاختيار . الفتاة الرومانسية . حلة مع فستان لاصفي في اللون . والاصحاق تعرف الرومانسية بان الشرة . الفتاة العصرية . فتاة رغبة في الحياة . الفتاة العصرية . فتاة رغبة في الحياة . الفتاة العصرية . فتاة رغبة في الحياة .

بعض الارواح يسب لك لفة الاكل . فليكنك للفتاة تاول . اصحابك .. حاول ان تستر انك

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في

بعض الاضطرابات تميز علاقة مع من تص .. كن صادقة مع . انت بحاجة الى الهدوء . تولع في





